

# デイリースポーツ 高校野球

## 中3時に軟式球で150キロマーク

# 森木

### 1年生

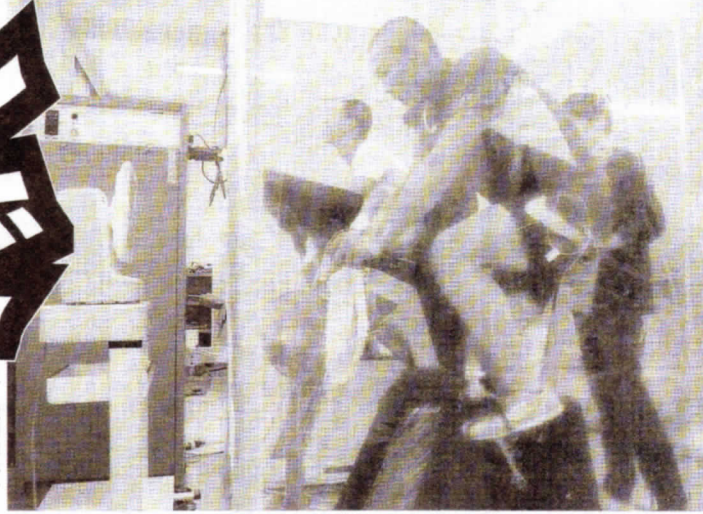


練習試合で力投する

13日に開幕する高知大会で10年ぶりの夏の甲子園出場を狙う高知。注目はなんといっても、中3年時に軟式球で150キロをマークしたスパー1年生右腕・森木大智投手だ。同校の投手陣はこの春から、標高3000級の高地と同等の環境で体力強化を図る「低酸素トレーニング」を実施。令和の怪物候補もハワーアップして初めての夏に乗り込む。

# 高知聖地

## 標高3000級 低酸素ルームでスタミナ強化



「ウォーツ、ヤバい！」  
あまりの苦しさに、森木がたまに叫び声を上げた。透明のビニールシートに覆われた小さなトレーニングルーム。30分間のノルマを終わると、体から汗が噴き出す。エアロバイクをこ

き出る。肩で息をしないと思う。試合で9回を投げても疲れなく、さらけ出した後、口を開いた。「息がしにくくて、つちやキツいので、これをやり始めてから完投する能力がつ

低酸素トレーニングを行う高知森木手前、左の練習場に送り込まれている

**森木大智** (もりき・だいち) 2003年4月17日生まれ、16歳。高知県土佐市出身。184センチ、82キロ。右投げ右打ち。9歳のときに阪神・藤川球児の投球をテレビで見たのをきっかけに、軟式の「高岡第二イーグルス」で野球を始める。小6時に全国大会出場。高知中ではエースとして活躍し、3年時に春夏連続で全国優勝。昨年8月の四国大会で軟式球で150キロをマーク。

校系列の「高知リハビ」携わり、15年ほど前からリハビリの専門職大なりハビリなど医療目学的の中に、「低酸素ルーム」がある。正式名称は「常圧低酸素環境。特殊な装置を使って空気中の酸素濃度を下げることができ、幅2.6メートル、奥行き1.6メートル、高さ2.3メートルのスペースの中にエアロバイクが並んでいる。

**HowHow**

「低酸素の中でエアロバイクをこぐと、平常の場所比べて15%くらい心拍数が上がり、その環境でトレーニングを続け、筋力の中でより効率的に酸素を利用しようとする能力が向上する。つまり、疲れにくい体になりたい。初戦は21日になり、まずは片山准教授。加えてトレーニング後の疲労回復を示すデータでは、森木トします。」

**渡辺元智**  
人を育てる  
渡辺メモ  
高校野球名師の金言

著書を5人に  
渡辺元智氏の  
著書を5人に  
渡辺元智氏の著書を5人に

前横浜監督・渡辺元智氏著「人を育てる渡辺メモ」高校野球名師の金言 (ベースポード) マガジン社、15で、20日必着。当選00円十税。写真者の発表は発売日代を讀者5人にプレゼントします。

明記の上、メールアドレス  
ubadai@com.jp  
はがきでの応募  
は650-004  
4 神戸市中央区東  
テラス1-5の7  
階111号室  
渡辺元智氏宛  
で、20日必着。当選00円十税。写真者の発表は発売日代を讀者5人にプレゼントします。

富土山の8合目  
「通常、空気中の酸素濃度は20.9%ですが、トレーニング時は14.5%まで下げます。これは標高3000級の高地、富士山の8合目と同じレベル。山に行かなくても高地トレーニングができます。この装置を使って研究を行う片山准教授(47)が説明した。

ランナーが長く走り、持久力の向上が美証されている高地トレーニング。近年は陸上競技だけでなく、サッカー、日本代表がW杯前に高地合宿を行ったり、レスリング選手が高地トレを導入して五輪でメダルを獲得するなど、多くの競技に広がりをみせている。

「低酸素の中でエアロバイクをこぐと、平常の場所比べて15%くらい心拍数が上がり、その環境でトレーニングを続け、筋力の中でより効率的に酸素を利用しようとする能力が向上する。つまり、疲れにくい体になりたい。初戦は21日になり、まずは片山准教授。加えてトレーニング後の疲労回復を示すデータでは、森木トします。」

「低酸素の中でエアロバイクをこぐと、平常の場所比べて15%くらい心拍数が上がり、その環境でトレーニングを続け、筋力の中でより効率的に酸素を利用しようとする能力が向上する。つまり、疲れにくい体になりたい。初戦は21日になり、まずは片山准教授。加えてトレーニング後の疲労回復を示すデータでは、森木トします。」

「低酸素の中でエアロバイクをこぐと、平常の場所比べて15%くらい心拍数が上がり、その環境でトレーニングを続け、筋力の中でより効率的に酸素を利用しようとする能力が向上する。つまり、疲れにくい体になりたい。初戦は21日になり、まずは片山准教授。加えてトレーニング後の疲労回復を示すデータでは、森木トします。」

「低酸素の中でエアロバイクをこぐと、平常の場所比べて15%くらい心拍数が上がり、その環境でトレーニングを続け、筋力の中でより効率的に酸素を利用しようとする能力が向上する。つまり、疲れにくい体になりたい。初戦は21日になり、まずは片山准教授。加えてトレーニング後の疲労回復を示すデータでは、森木トします。」

「低酸素の中でエアロバイクをこぐと、平常の場所比べて15%くらい心拍数が上がり、その環境でトレーニングを続け、筋力の中でより効率的に酸素を利用しようとする能力が向上する。つまり、疲れにくい体になりたい。初戦は21日になり、まずは片山准教授。加えてトレーニング後の疲労回復を示すデータでは、森木トします。」

「低酸素の中でエアロバイクをこぐと、平常の場所比べて15%くらい心拍数が上がり、その環境でトレーニングを続け、筋力の中でより効率的に酸素を利用しようとする能力が向上する。つまり、疲れにくい体になりたい。初戦は21日になり、まずは片山准教授。加えてトレーニング後の疲労回復を示すデータでは、森木トします。」